

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

# 台

## 風に備える! 身を守るために知っておきたいことまとめ

今年もやってくる台風シーズンですが、台風が来てからの作業はとても危険です。必ず風雨が強くなる前に、お家の周りをチェックしてください。

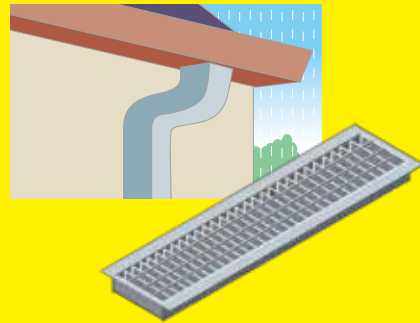
### 1 外の物を家に入れたり、固定する

植木鉢やごみ箱、自転車等、見逃していませんか？ 去年の台風では、畳んでベランダの床に置いていたキャンプ用の椅子が飛んでしまい、隣家のガラスを割ってしまったなんてことも…。最近の台風は風が強烈なので、紐などで固定しておいて下さいね。



### 2 排水溝や雨樋を掃除する

落ち葉やゴミでふさがれていると雨水が流れずにあふれてしまいます。大雨が降り、水が溜まって家の中に入ってくることもあるのでご注意ください！



### 3 窓、雨戸、シャッターをしっかりと閉める

雨戸やシャッターがあれば閉めておきます。ついていない場合は、窓の外に物を置かず、厚手のカーテンを閉めておきましょう。万が一ガラスが割れた時にガラスの散らばりを抑えてくれます。



カラダをつきり!  
イキイキ!

## 健康サプリ

美味しいだけじゃ無い!  
芋・栗・かぼちゃの嬉しい栄養効果

### 芋

イモ類の中で最も食物繊維が多いのがサツマイモ。水に溶けやすい食物繊維と溶けにくい食物繊維の両方が含まれている食材です。



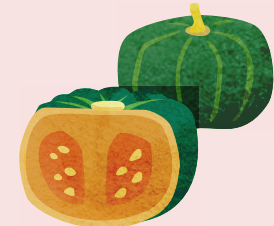
### 栗

ビタミンCが豊富で、5つ食べれば、なんと1日に必要な1/3のビタミンCが摂れます。また栗のビタミンCは熱に強く、茹でてでも焼いても失われにくいのが特徴です。



### かぼちゃ

実はカボチャは夏が旬の食べ物。緑黄色野菜でビタミンAを豊富です。ビタミンAは油と相性がいなので、一緒に食べると吸収率がアップします。



秋の入館正を募集します。ぜひ一度、HPやFBをご覧ください!



副館長 浅川 正堂



館長 浅川 裕 茲



道場HPはコチラ



道場FBはコチラ



雙柳館 浅川道場  
岐阜市野一色 4-8-1

お問い合わせは  
**058-247-3676**

アイシシユタインは「天才とは努力する凡才のことである。」と残していますが、努力・継続も天性の能力ではなく、経験によって身につく、向上していく可能性があるという事です。一方で「凡才」でも経験を積み重ねれば手に入れないという事でもありますが…。

S君は「兄の様になりたい」R君は「2回は勝てるようになりたい」と小さな目標を持ち積み重ね始めました。そして今年の目標は全国大会でしたが、残念ながらコロナによって挑戦する機会さえもなくなりました。

しかし上記の通り一定の科学的根拠をもとに、彼らは継続力を自らの取り組みによって身につけたと言えます。

私は武道・スポーツの指導的立場にある人は指導者であり教育者でなくてはならないと考えます。大人は子どもには無限の可能性があると知りつつも、ついつい目に見える結果で成長を判断してしまいます。今年も門下生は体験発表として「剣道を通して学んだこと」を作文にしました。私たちも門下生一人一人の「剣道を通じて成長したところ」を愛でていきたいと思えます。

とは言え、子ども本人は手にしたい結果を得られなければ納得できないと思います。教育論に甘んずることなく、子ども達が笑顔になり自信を持てる成果を掴ませてあげたいと思います。

子ども達が剣道を通じてつよく豊かに育つことを願います。



子どもの汗と笑顔は  
日本の宝

# 道

私、登田が通う剣道の師匠に、日ごろ子供達へお話ししている徒然を書いて頂いています。

成功の秘訣  
― 継続力の正体 ―

先月号の「コツコツと継続できる子」についてお問い合わせがありましたので、掘り下げてみたいと思います。

簡単にあきらめずにコツコツできる人は「三日坊主」より脳の前頭極が発達しているそうです。脳と言われると先天的な印象を受けますが、継続力はコツコツと積み重ねる経験によって獲得できるものであり、高望みせず目標を細分化し、本人が取り組みの手応えを感じられるようにすることがポイントだそうです。